

みその便り

ほのぼの

misono

第17号

平成27年12月18日
社会福祉法人 本永福祉会
特別養護老人ホーム御園寮
☎(082)434-0455



秋・冬を
楽しむ



- 1 表紙
- 2 楽しかった夏祭り
- 3 敬老会
- 4 ハイタッチ運動
- 5 「デイサービス」ってどんな所
- 6 冬本番を迎える前に！
認知症になりにくい生活習慣
- 7 みそのの食事あれこれシリーズ2
介護教室・元気はつらつ
- 8 腸の環境を整える



♪ 楽しかった夏祭り



今年の夏祭りは例年になく、たくさんのご家族様、近隣の方が来られ、大賑わいの大盛況でした！



御蔭寮夏祭りの名物×太鼓!!

利用者の皆さんと職員が一緒になり、夏祭りに向けて練習を重ねてきました。利用者の皆さんとの息もバッチリ!



ユーモアたっぷりの
ひよっこ踊り



大迫力の和太鼓に感動！



美味しそうな匂いの屋台に
今年も大賑わい



ビンゴゲーム大会は
豪華商品がいっぱい!



夏といえばこれ!
東広島音頭です

プログラム

- ① 開会
- ② ×太鼓(御蔭寮利用者・職員)
- ③ バトントワリング(トゥインクルバトン教室)
- ④ ひよっこ踊り(八本松ひよっこ愛好会)
- ⑤ 和太鼓(太鼓本舗かぶら屋)
- ⑥ 東広島音頭(全員)
- ⑦ ビンゴゲーム大会
- ⑧ 閉会



祝 敬老会

Congratulation!



平成27年9月12日(土)御園寮の講堂において多年にわたり社会に貢献された皆様に感謝し敬老会が盛大に行われました。式典では、東広島市から長寿の表彰と、施設からのお祝いのあと、来賓の皆様の祝辞や桐山純一さんによる歌謡ショー、近大生による手品の披露など、ステージからも利用者の皆さんのお祝いをしました。参加された利用者の皆さんと、ご家族の笑顔がとても印象的でした。



今年百歳を迎えられた神田さん、しっかりと表彰をうけられました



今年百歳をむかえられた横山さん、これからも元気いっぱいにお過ごしください



歌謡ショーに手品と、盛りだくさんの祝宴の中、たくさんの方々の笑顔に出会えました。これからも変わらずお元気でいて下さい。



ハイタッチ運動 ～ふれあえば、そこに愛がある～



御園寮では8月から介護力向上委員会を中心とした取り組みとして「ハイタッチ運動」を始めました。「ハイタッチ運動」はハイタッチをすることで上肢の筋力向上や関節可動域の改善、他の人とのコミュニケーションの機会を増やすことによる心身の活性化を図っています。取り組み開始から4か月が経過して、少しずつ皆さんに浸透し、職員が手を挙げると進んでハイタッチをしてくださる方が増えてきました。

ハイタッチ運動の方法をご紹介します。
まず声掛け（挨拶）をします。そのあと、
① 手が挙がる方はハイタッチします。

②はすかしい方や、手が挙がりにくい方は握手をします。



③手が動きにくい方は、軽く手を握ったりマッサージなどします。



ここでハイタッチ運動にも参加する元気いっぱいな職員さんを紹介致します



平山さん（愛称 パパ）（介護職員）
いつもみんなを笑わせてくれ、その場をなごませ、ほのぼのとした空気で包んでくれます。

原田さん（ケアマネージャー兼介護職員）
毎日朝から元気いっぱい！日々色々な事に気を配っています。その元気さにみんな力をもらっています。



「デイサービス」ってどんな所!?

デイサービスセンターみその

「デイサービス」ってどんな所!?のシリーズ2回目です。
今回は「デイサービスみその」での機能訓練です。

機能訓練とは・・・食事や入浴・排泄などの日常生活がスムーズに行えるよう柔軟性や筋力・持久力を徐々に強化して、身の回りの動作が苦痛なく快適に行えるようになる為の運動訓練です。

「デイサービスみその」の機能訓練は、
個々の状態に応じて様々な体操を取り入れて行っています。



みんなで行う機能訓練の様子



棒体操

新聞を丸めた棒を使った柔軟体操。家でも簡単に行える体操です。



DVD 体操

ケアビクスの映像に合わせて、みんなで体操を行います。



口腔リハビリ

食事前、曲に合わせて舌や口を動かして、唾液の分泌を促します。



レクリエーション

ゲームや歌で、楽しみながら普段の生活に必要な動きを鍛えます。

個別で行う機能訓練の様子



階段昇降

個々の状態に応じた段差の昇降訓練です。



ボール体操と運動

ゴムボールの弾力を利用した運動や体操を行い、上肢や下肢の筋力アップを目指します。



エアロバイク

エアロバイクに乗り自分のペースで運動する事が出来ます。

住み慣れた地域で 1 日でも長く笑顔で快適に暮らせる様、日常生活の動作を維持・改善すると共に、生活の質を上げる為にも「デイサービスみその」で機能訓練を一緒に行なってみませんか?

お問い合わせ

デイサービスセンターみその ☎082-434-8390

お気軽にお問い合わせ下さい

冬本番を迎えるまえに…身近なリスクにご用心！

ホームヘルプサービスみその

これからの季節、外出時の寒さ対策はもちろん、家の中にもいろいろな危険がひそんでいます

◇急激な温度の変化に注意！

急激な温度変化は体に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞等思わぬ事故につながります。

- ① 入浴前には、脱衣所にヒーター等を設置して、室温をあげておきましょう。
- ② 浴槽に湯を溜めた後には、ふたを取り、シャワーの湯気で浴室を温めて入りましょう。
- ③ 暖房の暖かい空気は天井のほうに溜まります。エアコンを使う場合は、送風の向きを下に向けて、できるだけ足元から暖めるようにしましょう。



◇室内の乾燥に注意！

冬はもともと乾燥しているのに加えて、暖房でますます空気は乾燥しがちです。

- ① 濡れたタオルを干しましょう。(お風呂上りに使用したタオルでもOKです)
- ② 洗面器にお湯を張って置いておきましょう。(気化して湿度が上がります)
- ③ 水分をしっかり摂りましょう。唇が乾燥していたら要注意です。



◇低温やけどに注意！

カイロ・湯たんぽ・電気毛布など 体温より少し高め(44℃～50℃)のものに長時間触れ続ける事によって起きるのが低温やけどです。

- ① 湯たんぽ・電気あんか等はふとんを温めるために使い、寝る時には取り出しましょう。
- ② 貼るタイプのカイロは必ず衣類の上に貼り、同じ箇所には長時間あてないようにしましょう。
- ③ こたつの足の高さを上げて、こたつのヒーターに足が直接当たらないようにしましょう。



認知症になりにくい生活習慣

在宅介護支援センターみその

現時点では残念ながら、「絶対に認知症にならない」という予防法はありません。しかし、最近の研究からアルツハイマー型認知症の発症に生活習慣が影響していることが分かってきました。

明るく元気に生活するために、積極的に認知症予防に取り組みましょう。



① 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動で脳の血流や代謝を良くしましょう。特に「話しながら歩く」等、二つ以上のことを同時に行うと有効と言われています。運動は1日30分以上、週3日以上を目標にしましょう。

② 脳を鍛える行動習慣

文章を書く、読書をする、ゲームをする、会話をする、積極的に外出するなど、何にでも興味を持って、色々なことに挑戦しましょう。

③ 上手に睡眠

朝起きたら早めにカーテンを開けて太陽の光を浴びる、短い昼寝を取り入れるなど、上手な睡眠で生活のリズムを整えましょう。

④ バランスの良い食事

魚・野菜・果物をバランスよく食べましょう。青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は脳の神経伝達や血行を良くする働きがあり、野菜や果物などに含まれるビタミンC・Eやβカロテンも認知症予防に効果があると言われています。

- ◇ 不飽和脂肪酸を多く含む魚
アジ・サバ・イワシなどの青魚
- ◇ ビタミンCを多く含む食品
いちご・ピーマン・さつまいもなど
- ◇ ビタミンEを多く含む食品
ごま・うなぎ・ほうれん草など
- ◇ βカロテンを多く含む食品
かぼちゃ・小松菜・にんじんなど



みそのの食事あれこれ シーズ2



栄養士より

前回の16号では、バランスよく食事をとることの重要性についてご紹介しました。

では、これらの栄養素はどうして身体に必要なのでしょうか？

◇たんぱく質は血液・骨・筋肉・内臓などあらゆる身体の機能に必要な栄養素です。

	男性	女性
たんぱく質の推奨量	60g	50g

※日本人の食事摂取基準 2015年版より

<1食に必要なたんぱく質量の目安>

毎食に必要なたんぱく質は、手のひらサイズ1枚分を目安に肉・魚大豆料理(約100g)卵(1個)などをバランスよく食べるようにする。



◇ビタミン・ミネラルは栄養素が効率的に働くための代謝を助けます。

これらが欠乏すると口内炎、舌炎、皮膚炎、神経痛、貧血などが起こりやすくなります。ビタミンは体内でしか合成されないため、食事から摂らなければなりません。特に不足しがちなものを下の表にまとめました。

	多く含まれている食品		多く含まれている食品
ビタミンB6	レバー、卵、緑黄色野菜、魚	鉄	ほうれん草、あさり、かつお、枝豆
ビタミンB12	レバー、卵、魚介類	カルシウム	牛乳、小魚、チーズ、大豆、えび、貝

◇食物繊維は便秘改善の効果があります。

しかし食物繊維と言っても水溶性と不溶性の2種類があり、どちらか一方だけを摂取すると下痢をしたり、便秘をひどくする可能性があります。推奨されているバランスとして「水溶性食物繊維：不溶性食物繊維＝1：2」となっています。

	効果	多く含まれる食物
水溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> 便秘改善(便を軟らかくし、善玉菌を増やし、腸内環境を良くする) 食欲を抑える 血糖値の上昇を抑える コレステロールの排泄 	りんご・バナナ・わかめ 昆布・こんにゃく
不溶性食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> 便秘改善(お腹の中で水分を吸って膨らみ、便のカサを増やして腸の運動を活発化させる) 食欲を抑える 	キャベツ・大豆・里芋 さつまいも・きのこ インゲン豆・ごぼう

1日で食べる食事量は少なすぎると筋量や代謝がおちてしまいます。また、多すぎると太ってしまいます。今日から食生活を見直して**身体に必要な栄養素をバランスよく**摂ってみましょう。

家族介護者教室 開催しました。

今年度1回目の家族介護者教室を10月16日に開催しました。「オムツの正しい使用方法やあて方について」をテーマに、王子ネピア㈱おむつアドバイザーの、菅生裕子様を講師としてお招きし、ご指導いただきました。ご家族にとって介護負担の大きい排泄ケアに関して、おむつの基礎知識や正しいあて方等、簡単な実験と実演を交えた内容でとても興味深く聞かれていました。2回目は11月12日に「歯医者さんの食生活サポート」と題して、歯の健康ドクター藤中千恵美先生をお招きして、口腔メカニズムから口から食べることの大変さや口腔ケアの大切さを分かりやすく講演していただきました。



第2回介護者教室の様子

はつらつ元気教室(第2回)開催中です!

9月から毎週水曜日、1回90分・全12回のコースの「はつらつ元気教室」(東広島市委託事業)を実施しています。この教室は、高齢者が要介護状態になるのを予防することを目的に、運動器の機能向上プログラムに取り組んでいます。

講師の東広島整形外科クリニック、トレーナーの方の指導で、簡単なストレッチや体操、ボールやタオルを使ってのゲームなど家庭でも継続的にできる運動を毎回楽しく行なっています。

11月25日には、第1回目の修了式を終え12月2日から新たなメンバーで第2回目の教室が始まりました。



腸内環境を整えるには

食生活を見直しましょう



年齢を重ねるにつれ、身体のさまざまな機能が低下していきます。胃や腸などの消化器の活動が低下することで、便秘や下痢に悩む人も多くみられます。今回は便秘や下痢、食生活についてお話しします。

便秘とは？

排便の習慣は個人差があるため、どの程度で便秘となるかは決まっていますが、一般的には数日以上排便がなくお腹が張るなど日常生活に支障がある場合をいいます。

腸の調子を整える食事をしましょう

原因となる大きな病気がなかったら…

- ① 3食きちんと食べるようにしましょう。
- ② 水分を十分にとると便の量が増え、排便がスムーズになります。(お茶、お水の他食事の中にも汁気の多いものを組み込みましょう)
- ③ 食物繊維は水分を吸収して便を増し、排便をスムーズにします。また、**水溶性の食物繊維(注 1)**は便を柔らかくし、**不溶性の繊維(注 2)**は腸を刺激し排便を促します。

(注 1・2)7 ページの「みその食事あれこれ」関連記事があります。

下痢とは？

どの程度で下痢となるかは明確に決まっていますが、通常は便の水分量が 70~80%の便を「軟便」、80%以上の液状の便を「下痢」といいます。多くは腹痛を伴い、排便量・排便回数が増えます。

**水分をこまめに補給し、
刺激の少ない食事にしましょう。**

症状がひどい場合は絶食します

- ① 食物繊維の多いもの、豆・芋類は少なめにしましょう。
- ② アルコール、香辛料、炭酸飲料、冷たい物は控えましょう。
- ③ 油脂の多い食品や料理は消化に時間がかかるので控えましょう
- ④ やわらかく調理したものを食べましょう。

便秘や下痢には腸内環境が関係していますが、腸内環境を整えるために一役買っているのがプロバイオティクス。いわゆる**腸内の善玉菌**でヨーグルトなどに含まれる**乳酸菌**である**ラクトバチルス菌**や**ビフィズス菌**が有名ですが、最近では免疫機能を高める、胃の中のピロリ菌を抑える、などの働きを持つ菌種が次々に報告され注目を集めています。

MSD 株式会社 便秘・下痢のときの食事 参照



編集後記

本格的に寒くなってきましたが寒いのが苦手な私はもう春が待ち遠しいです。写真のように10月から職員の制服も新しくなりました。広報誌も皆様に楽しんで読んでいただけるよう、気持ちも新たにがんばりますのでよろしくお願ひします。 増掛

社会福祉法人 本永福社会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地
代表番号 (082)434-0455 Fax (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮 (介護老人福祉施設)

☎ 082-434-0455

みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその (通所介護)

☎ 082-434-8390

ホームヘルプサービスみその (訪問介護)

☎ 082-434-0455

在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com>